

## **Bezpieczni w szkole i poza szkołą 2024**

Szanowni Państwo,

Bezpieczni w szkole i poza szkołą 2024 - to nasza propozycja na wyjątkową, atrakcyjną i skuteczną profilaktykę. To materiał sezonowy, opracowany z myślą o pracy profilaktycznej w klasie i świetlicy, wsparciu edukacyjnym na gminnej lub szkolnej imprezie, pomocy w organizacji zajęć na półkolonii. To również wartościowy edukacyjnie i profilaktycznie upominek na Dzień Dziecka, zakończenie roku szkolnego lub podstawa wyprawki dla pierwszoklasistów.

Przygotowany przez naszych psychologów i pedagogów zestaw materiałów profilaktycznych zawiera: nasze autorskie gry i zabawy, bajki z kolorowanymi, opowiadania z kartami aktywności, plany lekcji, zakładki do książki, kolorowanki dla najmłodszych, gadżety oraz materiały dla rodziców.

Podstawowe cele akcji to:

- wspieranie prawidłowego rozwoju społeczno-emocjonalnego;
- kształtowanie umiejętności wyrażania, rozumienia i radzenia sobie z emocjami;
- profilaktyka uzależnień behawioralnych oraz wspieranie dzieci w zakresie bezpieczeństwa w Internecie;
- przeciwdziałanie pierwszym próbom podejmowania zachowań ryzykownych;
- profilaktyka zachowań przemocowych, rozwijanie empatii i tolerancji;
- dostarczenie podstawowej wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa w ruchu drogowym;
- profilaktyka ryzykownych i niebezpiecznych zachowań na drodze;
- zachęcanie do rozwijania pasji i zainteresowań;
- promowanie zdrowego stylu życia;
- integracja i aktywizacja społeczna dzieci;
- wspieranie rodziców w tworzeniu dobrych relacji i efektywnej komunikacji z dzieckiem.



## Zawartość pakietu:

### 1. Autorska gra logiczna Pamięć: Czerwone, żółte, zielone, czyli bezpieczni na drodze 2

**Wiek:** od najstarszych grup przedszkolnych po osoby dorosłe, które z racji wieku wcale nie mają tu przewagi.

Doskonały sposób na poznanie i utrwalenie podstawowych znaków drogowych i zasad bezpieczeństwa na drodze. Gra rozwija pamięć, koncentrację, spostrzegawczość i umiejętność kojarzenia.



**2. Autorskie puzzle** *Słowa budują nasze szkoły. Buduj z dobrych cegieł!*

**Wiek:** od najmłodszych klas szkoły podstawowej

Profilaktyka zachowań przemocowych oraz kształtowanie empatii i tolerancji.

Puzzle rozwijają sprawność manualną, logiczne myślenie oraz wyobraźnię przestrzenną.

Ćwiczą skupienie i koncentrację, pozwalają się wyciszyć. Doskonają umiejętność komunikacji i pracy w zespole.

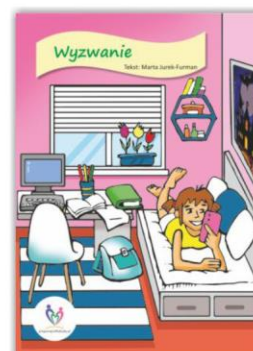
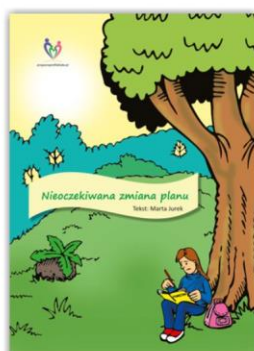


3. Opowiadania i bajki profilaktyczne, dowolny wybór z 9 dostępnych tytułów:

Grupy przedszkolne – III klasa szkoły podstawowej



IV – VIII klasa szkoły podstawowej

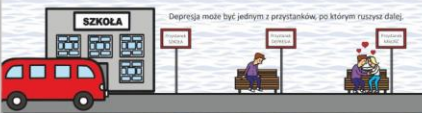


4. Zakładki do książek dwustronne, dowolny wybór z 9 dostępnych tematów:

<p><b>POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA</b> Artykuł 3</p> <p>„Każdy człowiek ma prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa swej osoby”.</p> 	<p>Każde uzależnienie – od papierosów, alkoholu czy narkotyków – zabiera Ci wolność, zdrowie, bezpieczeństwo, a często nawet życie.</p> <p><b>CZY WARTO? MASZ WYBÓR. DECYDUJ. TO TWOJE ŻYCIE!</b></p>	<p><b>Zanim wrzucisz to zdjęcie do sieci – POMYŚLI!</b></p> <p>Czy na pewno?</p> 	<p><b>Nie daj się złapać w sieć ... uzależnienia od sieci.</b></p>  <p>W życiu zawsze dobrze jest, gdy istnieje równowaga, dlatego warto czasem się wylogować.</p>	<p>Druga Dzieci! Każde z Was potrzebuje ruchu na świeżym powietrzu. To wtedy Wasze ciała nabierają mocy, sprawności i energii.</p> <p><b>SZKOŁA</b></p> <p>Spokojnie się w sobie?</p> 	<p><b>WYLOGUJ SIĘ!</b></p>  <p><b>CZAS NA ZABAWĘ!</b></p>	<p>Uzależnienie zawsze utrudnia życie i oddala Cię od bliskich. Nie powoli na to!</p> 	<p>Jeśli podejrzewasz u siebie lub u kogoś z Twoich bliskich uzależnienie – zgłoś się do specjalisty.</p> <p>Wspólnie pomożemy szybko, skutecznie i pod nadzorem lekarza zdiagnozować:</p> <p><b>801 889 880</b> Lutny wyczerpane w godzinach 17:00-22:00, lub pisząc do poradni online: <a href="mailto:poradnia@uzaleznieniabehavioralne.pl">poradnia@uzaleznieniabehavioralne.pl</a></p>
---	---	--	---	---	---	---	---

<p><b>Z ENERGIA BEZ ENERGETYKÓW!</b></p> 	<p><b>Esik naturalnego pobudzenia może dać Ci aktywność sportowca!</b></p> <p>To zdrowe i tanie alternatywy dla Twojego organizmu, bez skutków ubocznych!</p> <p>Aktywność fizyczna powoduje wydzielanie endorfin zwanymi hormonami szczęścia.</p> <p>Czy wiesz, że ...</p> <p>Regeneracja energetyczna może wzmocnić odporność, poprawić i rozszerzyć koncentrację, ich częste spożywanie może eliminować wiele do złych myśli, problemów ze snem, zaburzeń zachowania, może też wpływać na rozwój umysłu.</p>	<p><b>Złość jest jak ogień. Czasem rozpala się powoli, a czasem wybucha.</b></p> 	<p>Złość jest nam potrzebna. Informuje nas, że coś jest nie tak, jakbyśmy tego chcieli. Dobrze jest uczuć się pokazywać swoją złość tak, by nie ranić innych.</p> <p>A co Tobie pomaga poradzić sobie ze złością?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◊ Zjedzenie czegoś pysznego</li> <li>◊ Napicie się wody</li> <li>◊ Pobieganie</li> <li>◊ Pożucanie w miejscu</li> <li>◊ Schowanie się gdzieś, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzać</li> <li>◊ Odgrywanie waleczy</li> <li>◊ Może masz swoje sposoby?</li> </ul>	<p><b>KĄŻDY Z NAS JEST WYJĄTKOWY</b></p> 	<p>W szkole i w zespole jest miejsce dla każdego. Jesteśmy tolerancyjni, nasz Drogi Kolego!</p> 	<p><b>Zmierzch polny (od)Wiatku</b></p> <p>Obdukcja, broń, kłosa, karmosin i ten podstępny, złośliwy, niebezpieczny przeczny i niewygodny na dzień.</p> <p>Druga odwołanie przez czy internetowa jest nadzwyczajnie łatwa i wygodna dla korzystających!</p> 	<p><b>Ostrożnie przez pasy, kolego z naszej klasy!</b></p> <p><b>WARTO ZAPAMIĘTAĆ, ŻE ODERWANIE WZROKU CIŁ DAWAŁO I TERAZ NA OKAZACH SŁOŻNO, KTOŚ PRZECHODZIŁ PRZEZ JEDNĄ CZY TROJAKOWĄ, MOŻE ZDECYDOWAĆ O CAŁYM TWOIM ŻYCIU.</b></p> <p>Nawet jeśli przechodzisz na jasnym świetle, poproś o wyłączenie światła policji, straż pożarną, jadąc z włączonymi sygnalami świetlnymi i dźwiękowymi, mogą planować!</p> 
--	---	--	---	--	--	---	--

**SZKOŁA** Depresja może być jednym z przystanków, po którym ruszysz dalej.



Jeśli podejrzewasz u siebie depresję, porozmawiaj z rodzicami, zgłoś się po pomoc do psychologa szkolnego lub zadzwonił pod numer infolinii:

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: tel. 116 111  
Telefon jest bezpłatny, anonimowy, całonocny i dyskretny: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

Dziękujemy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: tel. 800 121 212  
Telefon jest bezpłatny, całonocny, czynny 7 dni w tygodniu.

Amalgamacyjny Telefon Zaufania: tel. 22 484 88 01  
Działny powszechnie: poniedziałki i wtorki w godzinach 15:00 – 20:00: [www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)

5. Plany lekcji dwustronne, dowolny wybór z 4 dostępnych rodzajów:  
Rozmiar A4

Temat	Wzrost	Ciężar	Ciężar	Temat	Wzrost
1				1	
2				2	
3				3	
4				4	
5				5	
6				6	
7				7	
8				8	
9				9	
10				10	
11				11	
12				12	
13				13	
14				14	
15				15	
16				16	
17				17	
18				18	
19				19	
20				20	



Mając goniąc, nie daj się ponieść emocjom? Bądźmy świadkami i nie pozwólmy, abyśmy się z nimi nie spotkali przez komunikację? Czyżby, są sprawy dotyczące się z ciekawości?

Postawaj się wypowiedzią zasad, które mogą Ci pomóc:

- rób sobie planowane przerwy od telefonu;
- wyślij powiadomienia;
- nie dawaj aplikacji, które powieglą Ci kontrolować czas i telefonów;
- jeśli o swój telefon będziesz zreflektować (nie),
- wyśląc się z różnych aplikacji - każdorazowo logowanie może zniechęcić do dalszego sprawdzania powiadomień;
- rozważ się, spróbuj, czas na zwolnienie.

Temat	Wzrost	Ciężar	Temat	Wzrost
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	
17			17	
18			18	
19			19	
20			20	



Przebieg choroby, to może być dla Ciebie trudny, ale nie oznacza, że nie możesz być szczęśliwy. Możesz być zdrowy i mieć dobre życie. Możesz być zdrowy i mieć dobre życie. Możesz być zdrowy i mieć dobre życie.

Przebieg choroby, to może być dla Ciebie trudny, ale nie oznacza, że nie możesz być szczęśliwy. Możesz być zdrowy i mieć dobre życie. Możesz być zdrowy i mieć dobre życie. Możesz być zdrowy i mieć dobre życie.

Temat	Wzrost	Ciężar	Temat	Wzrost
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	
17			17	
18			18	
19			19	
20			20	



14 ZASAD ASERTYWNOSCI

1. Nie mów nigdy „nie”.
2. Nie mów nigdy „tak”.
3. Nie mów nigdy „może”.
4. Nie mów nigdy „chcę”.
5. Nie mów nigdy „nie mogę”.
6. Nie mów nigdy „nie wiem”.
7. Nie mów nigdy „nie chcę”.
8. Nie mów nigdy „nie mam czasu”.
9. Nie mów nigdy „nie mam siły”.
10. Nie mów nigdy „nie mam pieniędzy”.
11. Nie mów nigdy „nie mam miejsca”.
12. Nie mów nigdy „nie mam ochoty”.
13. Nie mów nigdy „nie mam czasu”.
14. Nie mów nigdy „nie mam siły”.

Temat	Wzrost	Ciężar	Temat	Wzrost
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	
17			17	
18			18	
19			19	
20			20	



**PRZEMOC** Nie lubimy, jak przychodzi do Ciebie przemoc. Nie lubimy, jak przychodzi do Ciebie przemoc. Nie lubimy, jak przychodzi do Ciebie przemoc.

**MOC** Czasami ludzie mówią, że mają moc. Czasami ludzie mówią, że mają moc. Czasami ludzie mówią, że mają moc.

Temat	Wzrost	Ciężar	Temat	Wzrost
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	
17			17	
18			18	
19			19	
20			20	

Pamiętaj, to Ty budujesz świat, w jakim chcesz żyć.



Ciebie słowo, słówko komentarza, odświeżają twój...  
Nikt nie chce być ich adresem.

Zanim coś napiszesz w sieci, pomyśl, czy nie sprzeczna tym komuś przykrości.

Temat	Wzrost	Ciężar	Temat	Wzrost
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	
17			17	
18			18	
19			19	
20			20	



**Tu jest moje „STOP”**

Czasami chcemy być bliżej kogoś, a niekiedy nie jest nam z tym komfortowo. Pamiętaj, to Ty decydujesz, jak blisko chcesz podejść do drugiej osoby.

Temat	Wzrost	Ciężar	Temat	Wzrost
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	
17			17	
18			18	
19			19	
20			20	

**PLANY NA DZISIAJ?**



**WIECZ O ŚWIAT** Niech będzie się energia, niech będzie się energia.

**SPRAWIEZIAN** Niech będzie się koncentracja, niech będzie się koncentracja.

**PROFESJONALNY ŻYCIE** Niech będzie się zdrowie, niech będzie się zdrowie.

Temat	Wzrost	Ciężar	Temat	Wzrost
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	
17			17	
18			18	
19			19	
20			20	

To, co jest ma odepnie tracisz nie dla Twojego zdrowia i samopoczucia teraz i w przyszłości. Twój mózgi organizm przetrzymuje warunków w przetrzymuje, by być użyty - pełen energii.

**Bądź swoim przyjacielem, dbaj o siebie.**

**A Ty, w jaki sposób dbasz o swoje zdrowie i dobry nastrój?**

- Znajdź jemu miłośnika
- Codziennie spaceruj na świeżym powietrzu
- Pamiętaj o soku wody
- Piję mleko, albo zastępuję je jogurtem lub kefirem.
- Chętnie wybieram orzechy, orzechy i bakalie zamiast ciasteczek
- Lubię chodzić, biegać i spacerować się po jeździe tylko od czasu do czasu.

## 6. Kolorowanka profilaktyczna dla dzieci *Zagrajmy!*

Rozmiar A4 złożony do A5

Strona 1



Strona  
2-3



Strona 4



7. Ulotka profilaktyczna dla rodziców *Dobra i silna więź z dzieckiem*

Rozmiar DL, 6 stron

Strona 1

Dobra i silna więź z dzieckiem to jego ubezpieczenie na całe życie. Zainwestuj swój czas, a nie pieniądze.

**ZAUF AJ SOBIE**

Jesteś kompetentnym rodzicem, ekspertem od swojego dziecka.

Strony 2-3-4

Nie twórz tabu z żadnej emocji — każda czemuś służy. Nie ma emocji dobrych i złych, pozytywnych i negatywnych. **Wszystkie emocje są nam potrzebne. Emocje to informacja dla nas.** Problemy emocjonalne i trudności w tym zakresie są fundamentem, na którym zbudowane jest niemal każde uzależnienie. Rozmowa z dzieckiem powinna stanowić codzienny rytuał, taki sam jak mycie zębów czy posiłek.

Zamiast słuchać półowicznie... Poświęć dziecku uwagę.

Strona 5

Rodzic swoim zachowaniem pokazuje, jak radzić sobie w różnych trudnych sytuacjach.

W domu, gdzie złość i napięcie rozładowuje się poprzez użytki (wieczorne piwo, papierosy, nałogowe oglądanie telewizji) trudno o kopię takich zachowań u dziecka.

Strona 6

Asertywność stanowi podstawową umiejętność w sytuacji, gdy trzeba oprzeć się naciskom w życiu społecznym, na przykład w sprawie papierosów, alkoholu czy narkotyków.

zapal    lęknij sobie    przyćpaj

dziękuję - NIE!

Rodzicu, naucz swoje dziecko mówić **NIE**

**8. Zawieszka odblaskowa: „Wróbelek”**



**9. Gra/zabawa zręcznościowa: FRISBEE**



10. Gra/zabawa zręcznościowa: TARCZA I RZUTKI NA RZEPY



**Bezpieczni w szkole i poza szkołą 2024 – zawartość i cena pakietu DUŻEGO:**

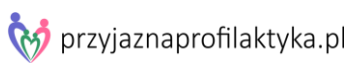
1. Autorska gra logiczna PAMIĘĆ (MEMORY):  
*Czerwone, żółte, zielone, czyli bezpieczni na drodze 2. 4 sztuki*
2. Autorskie puzzle *Słowa budują nasze szkoły. Buduj z dobrych cegieł! 4 sztuki*
3. Opowiadanie i/lub bajka profilaktyczna z kolorowanką dla dzieci z grup przedszkolnych do III klasy szkoły podstawowej oraz opowiadanie profilaktyczne dla dzieci z klas IV-VIII.  
Do wyboru z 9 dostępnych tytułów, może być mix tytułów. **80 sztuk**
4. Zakładka dwustronna do książki. Do wyboru z 9 dostępnych tematów. **80 sztuk**
5. Plan lekcji dwustronny. Do wyboru z 4 dostępnych wzorów. **80 sztuk**
6. Kolorowanka profilaktyczna dla dzieci *Zagrajmy! 100 sztuk*
7. Ulotka dla rodziców *Dobra i silna więź z dzieckiem. 100 sztuk*
8. Zawieszka odblaskowa "Wróbelek". **40 sztuk**
9. Gra/zabawa zręcznościowa: frisbee. **6 sztuk**
10. Gra/zabawa zręcznościowa: tarcza z rzutkami na rzepy. **2 sztuki**  
**Cena DUŻEGO pakietu:** 1900 zł netto / 2337 zł brutto

**Bezpieczni w szkole i poza szkołą 2024 – zawartość i cena pakietu MAŁEGO:**

1. Autorska gra logiczna PAMIĘĆ (MEMORY):  
*Czerwone, żółte, zielone, czyli bezpieczni na drodze 2. 2 sztuki*
2. Autorskie puzzle *Słowa budują nasze szkoły. Buduj z dobrych cegieł! 2 sztuki*
3. Opowiadanie i/lub bajka profilaktyczna z kolorowanką dla dzieci z grup przedszkolnych do III klasy szkoły podstawowej oraz opowiadanie profilaktyczne dla dzieci z klas IV-VIII.  
Do wyboru z 9 dostępnych tytułów, może być mix tytułów. **40 sztuk**
4. Zakładka dwustronna do książki. Do wyboru z 9 dostępnych tematów. **40 sztuk**
5. Plan lekcji dwustronny. Do wyboru z 4 dostępnych wzorów. **40 sztuk**
6. Kolorowanka profilaktyczna dla dzieci *Zagrajmy! 50 sztuk*
7. Ulotka dla rodziców *Dobra i silna więź z dzieckiem. 50 sztuk*
8. Zawieszka odblaskowa "Wróbelek". **20 sztuk**
9. Gra/zabawa zręcznościowa: frisbee. **3 sztuki**
10. Gra/zabawa zręcznościowa: tarcza z rzutkami na rzepy. **1 sztuka**  
**Cena MAŁEGO pakietu:** 950 zł netto / 1168,50 zł brutto

- Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki.
- **Niniejsza oferta nie jest ograniczona czasowo, ale jest ofertą limitowaną.** Zastrzegamy sobie możliwość zakończenia sprzedaży w momencie wyczerpania nakładu.
- Breloczki, gra/zabawa zręcznościowa frisbee i gra/zabawa zręcznościowa tarcza z rzutkami nie posiadają znakowania, aby mogły być wykorzystane na dowolną okoliczność i w dowolnym czasie.

Zapraszamy do skorzystania z oferty.



przyjaznaprofilaktyka.pl

tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683, biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745